



給食献立予定表



2025年3月



渋谷区立笹塚中学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養量	
								たんぱく質 g	エネルギー kcal
3	月	ちらし寿司	○	鮭の竜田揚げ すまし汁 みたらし白玉	凍り豆腐,鶏肉, たまご,焼きのり, 牛乳,かまぼこ,さけ	米,砂糖,油, かたくり粉,もち	干し椎茸,にんじん, いんげん,しょうが, 玉葱,こまつな	37.1	752
4	火	ご飯	○	豚の味噌漬け キャベツの浅漬け せんべい汁	牛乳,豚肉, 塩昆布,鶏肉	米,こんにゃく, かやきせんべい	にんにく,キャベツ, きゅうり,にんじん, 玉葱,こまつな	33.5	777
5	水	スパゲティ ミートソース	○	野菜スープ 果物	豚肉,ベーコン, 牛乳,鶏肉	スパゲッティ,油	にんにく,玉葱,しめじ, セロリー,にんじん, ブロッコリ,カリフラワ	41.7	805
6	木	牛丼	○	きゅうり漬け 味噌汁	牛肉,牛乳,豆腐, わかめ,みそ	米,おおむぎ, こんにゃく,砂糖, ごま油	玉葱,きゅうり, しょうが	35.3	809
7	金	ご飯	○	鯖のピリ辛焼き きんぴらごぼう 芋煮	牛乳,さば,鶏肉,豚肉, さつま揚げ	米,砂糖,ごま油, こんにゃく,油, さといも	にんにく,にんじん, ごぼう,玉葱,しめじ	36.6	818
10	月	パン	○	生姜焼き風チキン コールスロー ポトフ	牛乳,鶏肉,ベーコン, ウィンナー,豚肉, いんげんまめ	パン,かたくり粉, じゃがいも	にんにく,しょうが, りんごジュース, キャベツ,コーン缶, 玉葱,にんじん,セロリー	38.9	769
11	火	ご飯	○	かじきフライ 五目ひじき煮 豚汁	牛乳,めかじき, 鶏肉,油揚げ,豚肉, みそ,ひじき	米,油,薄力粉, パン粉,砂糖,ごま油, じゃがいも	にんじん,いんげん, だいこん,玉葱,ごぼう	38.7	843
12	水	ハヤシライス	シ ョ ア	バリバリサラダ	牛肉,ショア	米,おおむぎ,油, ワンタンの皮,砂糖	にんにく,しょうが, 玉葱,マッシュルーム缶, キャベツ,にんじん	29.4	791
13	木	チキンライス	○	コンソメスープ オレンジゼリー	ベーコン,鶏肉, 牛乳,アガー	米,油,砂糖	にんにく,玉葱, にんじん,キャベツ, カツデ,ミョウガ,みかん缶	32.0	746
14	金	ご飯	○	鶏の唐揚げ 磯和え 春雨スープ	牛乳,焼きのり,鶏肉	米,油,かたくり粉 ,はるさめ	にんにく,しょうが, キャベツ,にんじん, はくさい	41.2	780
17	月	ご飯	○	鯰の利休揚げ しぐれ煮 味噌汁	牛乳,ほっけ, 牛肉,油揚げ,みそ	米,油,ごま,薄力粉, かたくり粉, こんにゃく,砂糖	しょうが,切干大根, にんじん,キャベツ	34.3	838
18	火	チキンカレー (ヒレカツ付き)	○	コーンサラダ 果物	鶏肉,豚肉,牛乳	米,おおむぎ,油, 薄力粉,パン粉,ごま	にんにく,しょうが, 玉葱,にんじん,きゅうり, キャベツ,コーン缶	40.7	876
19	水	卒業式							
20	木	春分の日							
21	金	天ぷらうどん	○	ほうれん草ごま和え 果物	こんぶ,鶏肉, 竹輪,牛乳	うどん,油,さつまいも, かたくり粉,薄力粉, 練りごま,ごま,砂糖	ねぎ,にんじん, ほうれんそう	31.0	749
24	月	ガーリックライス	○	さつま芋チップス 白菜クリームスープ	牛肉,牛乳, 鶏肉,生クリーム	米,油,さつまいも, かたくり粉	にんにく,玉葱, コーン缶,はくさい, にんじん,ブロッコリ	32.1	822

※食材料購入の都合により献立内容が変更されることもありますのでご了承ください。

平均	36	798
基準値	27.0~41.5	830

🍷食事を大切にすることは、自分を大切にすることです🍷

今年度もあとわずかとなりました。自分の苦手な食べ物に向き合えましたか？

これから先も、皆さんが健康で充実した毎日を送れるよう願っています。



※3月10日(月)は、ABCクッキングスタジオからの提供献立です。

※3月13日(木)の献立は、3年生が笹塚中学校に入学して初めて食べた献立です!!